



# ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



**DR VASILOPOULOS**  
Gynecologist - Obstetrician - Fertility Specialist

Η εγκυμοσύνη είναι μια από τις πιο συναρπαστικές στιγμές στη ζωή σας. Το σώμα σας υφίσταται πολλές αλλαγές από τις πρώτες κιόλας εβδομάδες της κύησης μέχρι και τον τελευταίο μήνα και εσείς βρίσκεστε μπροστά σε διλήμματα και απορίες, φυσική απόρροια του ρόλου σας, που είναι να προστατεύσετε το έμβρυο. Το άγχος αυτό τείνει να είναι εντονότερο κατά την καλοκαιρινή περίοδο, λόγω των έντονων θερμοκρασιών που απαιτούν προσοχή. Όμως με το σωστό πλάνο μπορείτε να χαρείτε την εγκυμοσύνη σας την πιο ξέγνοιαστη εποχή του χρόνου!

Η εγκυμοσύνη αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματός σας και ο ζεστός καιρός εντείνει το αποτέλεσμα. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού οι υψηλές θερμοκρασίες προκαλούν εφιδρώσεις και απώλεια υγρών που σε ένα ήδη επιβαρυσμένο καρδιαγγειακό σύστημα λόγω κύησης, κι έτσι μπορεί να προκληθούν αιτίες ζάλης, κόπωσης και λιποθυμικών επεισοδίων. Συνίσταται, λοιπόν, για αποφυγή της αφυδάτωσης, η λήψη άφθονων μη αλκοολούχων και μη σακχαρούχων υγρών, όπως νερό, φυσικοί χυμοί, παγωμένο χαμομήλι, smoothie λαχανικών κ.α. Καλό είναι να έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό και να πίνετε μικρές γουλιές νερού όλη την ημέρα.

- ✓ Η ένδυσή σας να αποτελείται από άνετα ρούχα κι ανοιχτόχρωμα. Προτιμήστε υφάσματα αέρινα, βαμβακερά ή αθλητικά.
- ✓ Αποφύγετε τις μετακινήσεις, ειδικά όταν έχει πολύ ζέστη (γενικά μην μετακινείστε, όσο αυτό είναι εφικτό, από τις 11:00 το πρωί, μέχρι, τουλάχιστον, τις 17:00 το απόγευμα).
- ✓ Ενσωματώστε στα γεύματά σας ωμά φρούτα και λαχανικά (τα οποία φυσικά να είναι επιμελώς πλυμένα). Επιλέξτε ελαφρά γεύματα, όπως το κρέας και το ψάρι, ψητά, αποφεύγοντας τις σάλτσες και τα πολλά μπαχαρικά.
- ✓ Μην ξεχνάτε ποτέ το καπέλο σας!
- ✓ Κάνετε συχνά χλιαρά ντους, όχι κρύα, διότι το παγωμένο νερό παρακινεί το σώμα να παράγει περισσότερη θερμότητα.
- ✓ Να φροντίζετε ώστε να παραμένετε, ιδίως σε ημέρες καύσωνα, σε κλιματιζόμενο ή σε δροσερό, καλά αεριζόμενο, χώρο.
- ✓ Τις πολύ ζεστές μέρες βρέξτε μερικές κομπρέσες με δροσερό νερό και τοποθετήστε τις στο κεφάλι και τον αυχένα σας, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, για να μειώσετε την θερμοκρασία του σώματος και τον ιδρώτα. Μπορείτε επίσης να ρίξετε δροσερό νερό από τη βρύση στους καρπούς και τα μπράτσα σας.

Αξίζει επίσης να αναφέρουμε πως οι αυξημένες θερμοκρασίες επιτείνουν το οίδημα των άνω και κάτω άκρων, που δημιουργείται από την κατακράτηση υγρών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Χρειάζεται, λοιπόν, να ελαχιστοποιήσετε την πρόσληψη αλατιού, καθώς η κατανάλωσή του μπορεί να επιδεινώσει την κατακράτηση.

Επιπλέον, ιδιαίτερη προσοχή χρήζει η έκθεση στον ήλιο-ηλιοθεραπεία. Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο σε έκταση όργανο του σώματος και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης παρουσιάζει σημαντικές αλλοιώσεις μέσω μεταβολικών, ενδοκρινολογικών και ανοσολογικών αλλαγών. Τα υψηλά επίπεδα οιστρογόνων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης διεγείρουν την περίσσεια μελανίνης. Η μελάγχρωση (χλόασμα) που συναντάται στο 50-75% των εγκύων, αφορά το πρόσωπο και παρουσιάζεται με τη μορφή καφέ κηλίδων (πανάδες) εντοπίζεται στο μέτωπο, στις παρειές, στο άνω χείλος, στη μύτη και στο πηγούνι. Εμφανίζεται εντονότερα στο δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και επιδεινώνεται με την έκθεση στον ήλιο. Επίσης, οι αρνητικές επιπτώσεις της ηλιακής ακτινοβολίας είναι αθροιστικές, δηλαδή η βλάβη που προκαλείται στο δέρμα δε μηδενίζεται κάθε χρόνο αλλά προστίθεται. Όλα τα ανωτέρω, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι το δέρμα της εγκύου είναι περισσότερο ευαίσθητο, αυξάνουν τον κίνδυνο δερματικών παθήσεων όπως η ψωρίαση, η ακμή, το έκζεμα αλλά και την πιθανότητα καρκίνου του δέρματος. Έτσι συνίσταται η παραμονή στη σκιά, η ελάττωση του χρόνου έκθεσης στον ήλιο, η αποφυγή της ηλιοθεραπείας μεταξύ 11:00 και 17:00.. Η χρήση αντηλιακού κατάλληλου για την εγκυμοσύνη όπως:

- ✓ Mustela Creme Minerale Tres Haute protection SPF 50
- ✓ Avene Lait Mineral SPF 50.
- ✓ Apivita suncare SPF50.
- ✓ Vichy ideal soleil SPF 50.
- ✓ Lierac Sunific solaire extreme spray SPF 50
- ✓ Frezyderm active sunscreen sensitive. - Korres

Το αντηλιακό πρέπει να απλώνεται μισή ώρα πριν την έκθεση στον ήλιο για καλύτερη απορρόφηση. Ως ελάχιστος δείκτης προστασίας προτείνονται οι 30 βαθμοί και η συνεχής ανανέωση

## **ΟΙΔΗΜΑ ΠΟΔΙΩΝ**

Για να ανακουφίσετε το πρήξιμο (οίδημα) των ποδιών, ξαπλώστε με τα πόδια σας ψηλά για μισή ώρα, κατά τη διάρκεια της ημέρας, στηρίζοντας τα πόδια σας με ένα μαξιλάρι. Μπορείτε επίσης, να ακολουθήσετε τις εξής ασκήσεις είτε σε καθιστή, είτε σε όρθια θέση, οι οποίες βοηθούν στην κυκλοφορία του αίματος, μειώνουν το πρήξιμο στους αστραγάλους και αποτρέπουν τις κράμπες στους μυς της γάμπας:

- λυγίστε και ισιώστε τα πόδια σας με γρήγορες κινήσεις πάνω-κάτω 30 φορές.
- περιστρέψτε το πόδι σας 10 φορές από τη μία και 10 φορές από την άλλη πλευρά.

Φορέστε σωστά, άνετα παπούτσια ιδίως τους καλοκαιρινούς μήνες που τα πόδια πρήζονται περισσότερο, ιδρώνουν και γλιστρούν, είναι ακόμα πιο σημαντικό για να μην δυσφορείτε

Όλα τα ανωτέρω, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι το δέρμα της εγκύου είναι περισσότερο ευαίσθητο, αυξάνουν τον κίνδυνο δερματικών παθήσεων όπως η ψωρίαση, η ακμή, το έκζεμα αλλά και την πιθανότητα καρκίνου του δέρματος. Έτσι, η παραμονή στη σκιά, η ελάττωση του χρόνου έκθεσης στον ήλιο, η αποφυγή της ηλιοθεραπείας μεταξύ 11:00 και 15:00, καθώς και η χρήση καπέλου και γυαλιών ηλίου είναι μέτρα που συμβάλλουν στην καλή υγεία της επιδερμίδας.

του κάθε δύο ώρες και κάθε φορά μετά το κολύμπι. Τέλος, η χρήση καπέλου και γυαλιών ηλίου είναι μέτρα που συμβάλλουν στην καλή υγεία της επιδερμίδας.

Να θυμάστε πως η υπερβολική έκθεση στον ήλιο προκαλεί αλλοίωση του φυλλικού οξέος, που είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη του μωρού.

Παράλληλα, συχνά υπάρχει το ερώτημα σχετικά με την **θάλασσα** και το **κολύμπι**. Καταρχάς, σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολέγιο Μαιευτήρων και Γυναικολόγων, η κολύμβηση είναι μια από τις ασφαλέστερες μορφές άσκησης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, εκτός αν συντρέχουν ιατρικοί λόγοι, που να την απαγορεύουν ρητά όπως:

- ✓ ανεπάρκεια τραχήλου
- ✓ προδρομικός ή επιπωματικός πλακούντας
- ✓ αυξημένες πιθανότητες για πρόωρο τοκετό
- ✓ προεκλαμψία
- ✓ υπέρταση
- ✓ αποκόλληση πλακούντα
- ✓ υπολειπόμενη ανάπτυξη εμβρύου

Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν καθίσταται, πλέον, ασφαλές και ο γιατρός σας θα σας το αναφέρει και θα είναι δίπλα σας για κάθε προβληματισμό, σε σχέση με αυτό.

**Η κολύμβηση είναι μια εξαιρετική άσκηση**, διότι μπορεί να πραγματοποιηθεί με πολύ ήπιο ρυθμό, ασκεί όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες και δεν ασκεί πίεση στις αρθρώσεις σας.

- ✓ Βοηθά στη μείωση των οιδημάτων και στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.
- ✓ Συντελεί σε μικρότερα ποσοστά εμφάνισης οσφυαλγίας.



- ✓ Στη διατήρηση του σωματικού βάρους
- ✓ Βοηθά στην καλύτερη ποιότητα ύπνου.
- ✓ Ανακουφίζει από τη ναυτία.
- ✓ Δρα ευεργετικά στη δοκιμαζόμενη από την κύηση ψυχολογία σας

Η κολύμβηση είναι και ευεργετική και γενικά ασφαλής σε όλα τα τρίμηνα της εγκυμοσύνης. Στο Α' τρίμηνο, εάν δεν συντρέχει ιατρικός λόγος όπως προαναφέραμε επιτρέπεται το κολύμπι καθώς και ασκήσεις που εκτελούνται στο νερό. Στο δεύτερο τρίμηνο και τρίτο τρίμηνο η άνωση του νερού μειώνει τις επιπτώσεις της βαρύτητας στο σώμα σας απαιτείται, όμως, να προσαρμόσετε τους ρυθμούς σας ακούγοντας το σώμα σας και να είστε ιδιαίτερα προσεκτικές στις κινήσεις σας.

Όπως σε όλες τις μορφές άσκησης στην εγκυμοσύνη θα πρέπει να βγείτε άμεσα από το νερό και να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας, εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα:

1. Κολπική αιμορραγία
2. Πόνος στην κοιλιά ή στην κάτω περιοχή
3. Συσπάσεις της μήτρας
4. Ζάλη, ζαλάδα ή δύσπνοια

Η κολύμβηση αποτελεί ευεργετική άσκηση αλλά θα πρέπει να ακολουθείτε τις παρακάτω προφυλάξεις:

- ⇒ Θα πρέπει να αποφεύγεται το κολύμπι σε κρύα νερά, διότι μπορεί να προκαλέσει συστολές της μήτρας. Σε νερά επίσης, που είναι πολύ ζεστά θα πρέπει να αποφεύγεται καθώς αυτό μπορεί να αυξήσει τη θερμοκρασία του σώματός σας. Ο κανόνας λέει πως η θερμοκρασία σας δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 39°C, οπότε η χρήση σάουνας, υδρομασάζ, ιαματικών πηγών ή ακόμα και πολύ ζεστών λουτρών για να χαλαρώσετε ενώ είστε έγκυος δεν επιτρέπονται. Η θερμοκρασία του νερού δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 32°C. Ιδιαίτερα στο πρώτο τρίμηνο, μια αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος λόγω της βύθισης σε πολύ ζεστό νερό θα μπορούσε να οδηγήσει σε ανωμαλίες κατά τη γέννηση ή πιθανή αποβολή.
- ⇒ Έχετε πάντα υπόψη σας, πως οι δυνάμεις σας δεν είναι αυτές, που ήταν πριν την κύηση, επομένως μην τις υπερτιμάτε.
- ⇒ Με δεδομένο, πως κατά την εγκυμοσύνη είναι πιθανότερο να ζαλιστείτε, όσο κολυμπάτε ή να πάθετε κράμπα, είναι απαραίτητο για τη δική σας ασφάλεια να μην κολυμπάτε ποτέ μόνες σας! Ιδιαίτερα στην περίπτωση της **κράμπας** παραμείνετε ψύχραιμη τοποθετήστε το σώμα σας ανάσκελα και περιμένετε μέχρι να υποχωρήσει μόνη της. Συνήθως μια κράμπα δεν κρατάει πάνω από κάποια δευτερόλεπτα. -Μην απομακρύνετε από την παραλία -

Παρά ταύτα, **απαγορεύονται**

- το θαλάσσιο σκι,
- οι καταδύσεις,
- οι βουτιές και

η παραμονή στο νερό κατά τις ώρες υψηλής ηλιακής ακτινοβολίας. Ο χρόνος παραμονής στο νερό καλό είναι να μην ξεπερνά τα 15-20 λεπτά.

Περιοριστείτε κατά προτίμηση στα αβαθή νερά, εκεί δηλαδή, που πατώνετε. -Να επιλέγετε περιοχές που γνωρίζετε ότι είστε ασφαλείς και αποφύγετε θάλασσες με πολύ κύμα και ρεύματα.

⇒ Μη βουτάτε με γεμάτο στομάχι.

⇒ Όσο είστε στην ακροθαλασσιά μη γυρίζετε τη πλάτη σας στη θάλασσα, διότι ακόμα και ένα μικρό σχετικά κύμα δεν αποκλείεται να προκαλέσει την πτώση και ενδεχόμενο τραυματισμό σας. Δεδομένου ότι η ισορροπία σας ειδικά στο τρίτο τρίμηνο δεν είναι εύκολο να διατηρηθεί. -Να προτιμάτε παραλίες που έχει ελεγχθεί το νερό ή και που γνωρίζετε πως τα νερά δε είναι επιμολυσμένα. Η εγκυμοσύνη αυτή καθαυτή ευνοεί την ανάπτυξη μυκήτων, οι οποίοι σε συνδυασμό με το θαλασσινό νερό και την υγρασία επιτείνουν το πρόβλημα. Για το λόγο αυτό καλό θα είναι **να αλλάζετε το μαγιό μόλις βγείτε από το νερό** και μην το αφήνετε να στεγνώσει πάνω σας. Χρήση αποκλειστικών πετσετών και **καλό στέγνωμα της γεννητικής περιοχής** για την αποφυγή της υγρασίας. Αν διαπιστωθεί κνησμός, αίσθημα καύσου, δύσοσμη κολπική έκκριση, συχνουρία ή ευαισθησία στην ούρηση, πρέπει να απευθυνθείτε στον γιατρό σας. -Μην κάθεστε απευθείας πάνω στην άμμο ελλοχεύει ο κίνδυνος μόλυνσεων. Στρώστε τη δική σας πετσέτα ακόμα και στην ξαπλώστρα και να είστε πάντα κάτω από ομπρέλα.

Τέλος, οι έγκυοι που επιλέγουν την πισίνα θα πρέπει να είναι απολύτως βέβαιες ότι τηρούνται όλοι οι κανόνες υγιεινής και καθαριότητας. Για την πισίνα ισχύει ό,τι και για τη θάλασσα:



- ✓ μην κολυμπάτε μόνη σας και αποφεύγετε τα αβαθή.
- ✓ το νερό της πισίνας **έχει χαμηλότερη άνωση από το νερό της θάλασσας**. Έτσι, η «στήριξη», που αυτό παρέχει στο σώμα σας, είναι χαμηλότερη και η σωματική προσπάθεια, που απαιτείται για να επιπλεύσετε, είναι μεγαλύτερη. Συνεπώς, η κόπωση και οι κράμπες είναι πιθανότερο να εμφανιστούν.

Αναφορικά με το χλώριο ή άλλες χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται ως απολυμαντικά, σύμφωνα με έρευνες, δεν σχετίζονται με αρνητικά περιγεννητικά αποτελέσματα.